



سلامة الأغذية

10 نصائح لتقليل مخاطر الأمراض المنتقلة عن طريق الأغذية

يشكل الطعام الصحي جزءاً أساسياً من سلامة الأغذية يمكن للأشخاص في منازلهم تقليل الملوثات والحفاظ على سلامة الأغذية من خلال اتباع ممارسات التعامل مع الغذاء بشكل آمن. تعلم المعايير الأربع الأساسية لسلامة الغذاء سوياً لتقليل مخاطر الأمراض المنتقلة عن طريق الأغذية — منع تلوث الطعام وفصل الأطعمة وطبخ الأطعمة لمدة زمنية ملائمة وتخزين الأطعمة في درجات حرارة ملائمة.

فصل الأطعمة

منع تلوث الطعام

6 فصل الأطعمة عند التسوق

ضع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة في حفاض بلاستيكية. ثم قم ب تخزينها تحت الأطعمة الجاهزة للاستخدام في الثلاجة الخاصة بك.

7 فصل الأطعمة عند تجهيزها وتقديمها

استخدم دائمًا لوحة نظيفة لقطع الأطعمة الطازجة وفصل المأكولات البحرية واللحوم والدواجن النيئة. تجنب وضع الطعام المطهو مرة أخرى على نفس الطبق أو لوحة التقشير التي كانت تحتوي مسبقاً على طعام نبي.

طبخ الأطعمة لمدة زمنية ملائمة وتخزين الأطعمة في درجات حرارة ملائمة.



8 استخدم مقياساً حرارياً للطعام عند الطهي

يجب استخدام مقياس حراري للطعام لضمان طهيه بأمان وضمان أن هذا الطعام المطهو محفوظ في درجة حرارة آمنة حتى يتم تناوله.

9 قم بطيهي الطعام في درجة حرارة داخلية آمنة

هناك طريقة فعالة واحدة للحد من الإصابة بالأمراض وهي التحقق من درجة الحرارة الداخلية للمأكولات البحرية واللحوم والدواجن وأطباق البيض. قم بطيهي جميع اللحوم البقرية أو لحم الصنآن أو البفتيك أو شرائح اللحم أو قطع اللحم المشوي النبئ على درجة حرارة داخلية آمنة تبلغ 145 درجة فهرنهايت. وللحصول على سلامة وجودة الطعام، ضع اللحم لمدة 3 دقائق على الأقل قبل تقسيمه وأكله. قم بطيهي جميع اللحوم البقرية ولحم الخنزير ولحم الصنآن ولحم العجل المفروم النبئ على درجة حرارة داخلية تصل إلى 160 درجة فهرنهايت. قم بطيهي جميع لحوم الدواجن، بما في ذلك لحم الديك الرومي والدواجن، على درجة حرارة داخلية تصل إلى 165 درجة فهرنهايت.

(www.isitdoneyet.gov)

10 احتفظ بالأطعمة في درجة حرارة آمنة

ضع الأطعمة الباردة في درجة حرارة 40 فهرنهايت أو أقل. وضع الأطعمة الساخنة في درجة حرارة 140 فهرنهايت أو أعلى. لا تكون الأطعمة صالحة بعد عندما تكون في منطقة خطر بين 40 - 140 درجة فهرنهايت لمدة تزيد على ساعتين (ساعة واحدة إذا كانت درجة الحرارة فوق 90 درجة فهرنهايت).

اغسل يديك بمياه نظيفة جارية وضع عليها صابوناً. استخدم مياهاً دافئة إذا كانت متوفرة. افرك يديك سوياً حتى تكون رغوة واستمر في عمل ذلك لمدة 20 ثانية. نطف يديك جيداً وجففها باستخدام منشفة ورقية نظيفة. واستخدم منشفة ورقية لغسل الصنبور متى أمكن.

2 نظف الأسطح

يجب غسل الأسطح بمياه دافئة مختلطة بالصابون. يمكن استخدام محلول بقدر ملعقة مائدة من مادة تبييض الكلور السائلة عديمة الرائحة في كل غالون مياه لتنظيف الأسطح.

3 نظف الأغذية المبردة مرة في الأسبوع

وفي مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، تخلص من الأطعمة المجمدة التي لم تعد صالحة للغذاء. يجب التخلص من بقايا الطعام المطهو بعد 4 أيام؛ والدواجن القديمة واللحام المفروم من يوم إلى يومين.

4 احتفظ بنظافة الأجهزة

نظف داخل وخارج الأجهزة. انتبه على وجه الخصوص إلى الأزرار والمقابض إذ أنها من الممكن أن تنقل التلوث إلى يديك.



5 تنظيف الطعام

نظف الخضروات والفواكه من خلال وضعها تحت مياه جارية قبل تناولها أو قطعها أو طهيها. وإذا قررت تقطير الطعام وقطعه قبل تناوله، يجب تنظيفه أولاً لمنع الميكروبات من الانقال من خارج المحصول إلى داخله.